

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “hubungan depresi dan ansietas dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2016”, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk.
2. Hampir separuh responden mengalami depresi ringan
3. Lebih dari separuh responden mengalami ansietas sedang.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara depresi dengan kualitas tidur pada lansia.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara ansietas dengan kualitas tidur pada lansia.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharap dapat menjadi referensi dan sumbangan ilmu kepada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas khususnya tentang hubungan depresi dan ansietas dengan kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi Puskesmas Andalas Kota Padang

Diharapkan perawat puskesmas melakukan intervensi keperawatan kepada lansia mengenai depresi dan ansietas sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

3. Bagi Lansia

Kepada lansia untuk dapat melakukan kompensasi atau penggantian sehubungan perubahan yang terjadi pada diri lansia dengan memfokuskan pada apa yang masih bisa dilakukan, penuh optimis, dan meningkatkan spiritualitas. Hal ini merupakan satu kunci untuk tetap aktif dan bahagia di usia tua sehingga dapat mencegah terjadinya depresi, ansietas dan kualitas tidur yang baik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dapat menjadi acuan untuk dikembangkan pada penelitian yang lebih luas, misalnya dengan menambah faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia seperti faktor gaya hidup, lingkungan, dimensia dan gangguan eliminasi.

